

BEZINNEN

Anders, in je hoofd?

De goede voornemens voor het nieuwe jaar
zijn hopelijk nog niet gepasseerd.
Voornemens als het verlangen
om gezonder en rustiger te leven.

Gezonder leven kan
door meer te bewegen, evenwichtiger te eten,
voor een regelmatige nachtrust te zorgen.

Rustiger leven kan
door je hoofd soms rust te gunnen.
Wij zijn denkende wezens.
Wij hebben ons denken nodig.
Om ons te richten op iets,
om ons te verdiepen,
om te reageren op onze omgeving.

Wordt ons denken dan nooit moe?
Eigenlijk gaat het 's nachts zelfs door.
In onze dromen zien we daar iets van.
Echte rust in ons hoofd
komt er pas als we even niets doen,
alleen nog ademen en die adem volgen.
In die rust komt er dan plots
een nieuwe gedachte, die anders is,
anders dan jezelf had kunnen denken.

Een rust om misschien regelmatig op te zoeken
in de loop van een dag, een week, een jaar?
Een rust die op zich al goed is,
ook al levert zij niet altijd nieuwe gedachten op.
Je denken is dan even anders
en je geeft het de kans
om een bevrijdende gedachte te ontvangen.

'In mijn hoofd is alles heel eenvoudig,
in mijn hoofd valt alles op zijn plaats',
zingt Raymond van het Groenewoud.
Het is de zegen van de rust, de rust in het hoofd.

Anders thuis? In je hoofd hopelijk ook.

Rik Renckens